

# れんぶ



## 4人分

金時まめ… カップ1/2  
水 …… 400cc  
砂糖 …… 大さじ2強  
濃口しょうゆ 小さじ1  
にんじん …… 1/4本  
だいこん …… 5cm  
ごぼう …… 1/3本

金時まめ  
煮用

高野豆腐 …… 1個  
こんにゃく …… 1/5丁  
梅干 …… 中2個  
だし汁 …… カップ1  
砂糖 …… 大さじ1強  
薄口しょうゆ大さじ1弱  
酒 …… 大さじ1  
和風だしの素 小さじ1

調味料

## 作り方

- ① にばしは前日から水に浸けて冷蔵庫に入れておき、だし汁を作る。  
金時まめは洗って、3倍の水に1晩浸けておく。
- ② 浸け汁ごと鍋に入れ、沸騰後、煮汁をすてる。
- ③ まめにかぶるくらいの水を入れ、弱火で軟らかくなるまで煮、砂糖を加えてさらに10分煮る。
- ④ しょうゆを加えて火を止め、味を煮含ませる。
- ⑤ 材料の下準備をする。  
だいこん、にんじん…1cmの角切り  
ごぼう…太ければイチョウ切り、  
細ければ薄切りにし茹でる  
こんにゃく…1cmの角切りにし塩もみ  
高野豆腐…戻して3cmの角切り
- ⑥ ①のだし汁を煮立たせ⑤の野菜を加え、沸騰したら砂糖、酒、梅干を加える。野菜がやわらかくなったらしょうゆを加える(煮汁が多すぎる場合は別の鍋に取り出し煮詰め、戻す)。
- ⑦ 金時まめを加えひと煮立ちさせる。

## Look なに?なに? 豆知識!

「れんぶ」は「おでんぶ」とも呼ばれ、金時まめや黒まめ等の豆類と根菜類を使った五目煮豆のことをいいます。昔は茶褐色のどろりとした白下糖で味付けて、お正月のおせち料理や、お祝い事の建前(新築祝い)に作られていました。

黒まめ(黒大豆)は大豆(黄大豆)と同じで、年中まめに働いてまめに暮らせるようにと、おせち料理の「三ツ肴」のひとつでごまめ・数の子とともに祝いの肴に用いられています。

金時まめはいんげんまめの代表的な豆で、北海道で生産量の6割が栽培されています。「大正金時」が有名で北海道の大正村(帯広市内)で量産されたことから、その名がつけました。

豆類の主成分はたんぱく質と炭水化物で、動物性たんぱく質を摂りすぎが懸念されている現在、植物性たんぱく質の主な資源元であり「畑の肉」とも呼ばれています。



〈一人分の栄養価〉  
エネルギー：131kcal  
タンパク質：6.2g  
脂質：1.6g  
炭水化物：23.2g  
食塩相当量：1.7g

# 遊山箱



巻きずし・きつねずし



煮しめ・牛肉巻き・厚焼き卵



ようかん・フルーツ

## 浜節句

写真:牟岐町役場提供



## Look なに?なに? 豆知識!

遊山箱(ゆさんばこ)とは、三段重ねの引きだしの小箱が入った、江戸時代から徳島に伝わるお弁当箱です。桃の節句になると、徳島では旧暦の3月4日に1段目に巻きずし、2段目に煮しめ、3段目ようかんなどが入った遊山箱を持って、街の人は桜の咲く花見に向かい、海辺の人は磯や浜へ向かい、農家や山間部の人は近所の土手や吉野川の河原や、遊山山(ゆさんやま)に行きました。遊山箱には家庭の歴史があり、「うずまきのようかん」が入っていたり、「そらまめのようかん」だったり、「ぼたもち」、「みかんの寒天」と「ゆでたまごで作ったうさぎ」など忙しいお母さんが作ってくれた思い出と感謝の気持ちが遊山箱にはいっぱい詰まっています。

遊山箱は欧米のハロウィーンに似ています。子供達は、遊山箱が空になったら隣近所でご馳走や、おやつを入れてもらえました。

また、海部郡内、特に牟岐町では旧の節句を祝う4月3日に、砂浜や海辺で遊山箱や重箱をひろげ、巻きずしや煮しめ、トコブシの煮物などに舌鼓を打ったり、磯遊びをして楽しんだりする「浜節句(はまぜっく)」が、昔から行われています。